

Perubahan Tingkat Konsumsi Sayur dan Buah pada Remaja Melalui Intervensi Media Audio Visual

Hendrik David Julianus Borolla

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Gorontalo

Alamat: Jalan A.A. Wahab No. 247, Kecamatan Limboto, Kabupaten Gorontalo

Korespondensi penulis: hdjborolla@gmail.com

Abstract. *The benefits of consuming fruit and vegetables include reducing hypertension, preventing coronary heart disease, stroke, cancer, weight gain and Alzheimer's. This research aims to determine the influence of audiovisual media and lecture methods on changes in fruit and vegetable consumption behavior among teenagers in Gorontalo Regency. This type of research is quantitative with a quasi-experimental research design with a Nonequivalent Control Group Design research design. The respondents used were 76 respondents consisting of 38 respondents for intervention and 38 respondents as controls obtained by purposive sampling. The instruments used were questionnaires, leaflets and audiovisual. Data analysis used univariate analysis. Univariate analysis of food consumption frequency before the intervention showed that 14 people (36.8%) consumed bananas, 24 people (63.2%), 24 people (63.2%) consumed bananas, 26 people (68.4%) and tomatoes (42.1%). %, and after the intervention, bananas were 21 people (55.3%), papaya 31 people (81.6%), kale 30 people (78.9%), and tomatoes 25 people (65.8%). The results of the study used the Wilcoxon test which showed that there was an influence of counseling on behavior change. The results of the Mann-Whitney Test showed differences in behavior in the intervention group and the control group.*

Keywords: *Audiovisual, fruit, papaya, tomatoes, vegetables*

Abstrak. Manfaat konsumsi buah dan sayur antara lain dapat mengurangi hipertensi, mencegah jantung coroner, stroke, kanker, penambahan berat badan, serta Alzheimer. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh Media Audio Visual dan metode ceramah terhadap perubahan perilaku konsumsi buah dan sayur pada remaja di Kabupaten Gorontalo. Jenis penelitian ini merupakan kuantitatif dengan desain penelitian quasi experiment dengan rancangan penelitian Nonequivalent Control Group Design. Responden yang digunakan sebanyak 76 responden yang terdiri dari 38 responden yang diintervensi dan 38 responden sebagai kontrol yang diperoleh secara purposive sampling. Instrument yang digunakan kuesioner, leaflet, dan audiovisual. Analisa data menggunakan Analisa univariat. Analisis Univariat frekuensi konsumsi makan sebelum di lakukan intervensi menunjukkan konsumsi buah pisang 14 orang (36,8%), pepaya 24 orang (63,2%), sayur kangkung 26 orang (68,4%) dan tomat 16 orang (42,1%), dan setelah di lakukan intervensi pisang 21 orang (55,3%), pepaya 31 orang (81,6%), kangkung 30 orang (78,9%), dan tomat 25 orang (65,8%). Hasil penelitian menggunakan uji Wilcoxon yang menunjukkan ada pengaruh penyuluhan terhadap perubahan perilaku. Hasil Uji Mann-Whitney ada perbedaan perilaku pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

Kata kunci: audiovisual, buah, pepaya, tomat, sayur

LATAR BELAKANG

Masa remaja adalah tahap penting yang menjembatani masa kanak-kanak dan dewasa, ditandai dengan berbagai transformasi fisiologis, kognitif, dan emosional. Dengan demikian, masa remaja membutuhkan energi yang lebih besar dan asupan nutrisi dua kali lipat dibandingkan dengan fase kehidupan lainnya. Fase ini biasanya dibagi menjadi dua periode yang berbeda: tahap prapubertas, pubertas yang terjadi antara usia 12-18 tahun, dan tahap pasca-pubertas, yang berlangsung dari usia 17-21 tahun (Muhayati & Ratnawati, 2019).

Masa remaja adalah masa yang krusial dalam pertumbuhan dan perkembangan seseorang. Hampir seperlima dari anak-anak antara usia 5 dan 14 tahun menunjukkan kecenderungan yang lebih rendah untuk mengonsumsi buah dan sayuran dibandingkan dengan orang dewasa yang berusia 30 hingga 59 tahun. Selain itu, rata-rata asupan harian buah dan sayur di antara kelompok usia ini di Asia Tenggara sangat rendah, rata-rata hanya 182 gram (Seki & Fayasari, 2019).

Upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kondisi kesehatan remaja adalah dengan meningkatkan asupan buah dan sayur. Nutrisi yang diperlukan untuk memenuhi kebutuhan gizi, penting untuk mengonsumsi berbagai jenis makanan, termasuk buah-buahan dan sayuran. Salah satu cara untuk meningkatkan pemahaman dan penerapan gizi seimbang pada remaja adalah melalui edukasi gizi (Azhari & Fayasari, 2020)

Edukasi gizi merupakan upaya penting yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman remaja tentang gizi yang tepat. Tujuan utamanya adalah mendidik anak usia sekolah tentang pentingnya makanan bergizi, membentuk sikap positif terhadap makan sehat, dan pada akhirnya menanamkan kebiasaan makan yang baik. Media edukasi gizi dapat dikategorikan menjadi tiga jenis yaitu audio, visual, dan audiovisual (Seki & Fayasari, 2019).

Media *Audio Visual* dan metode ceramah adalah salah satu media edukasi gizi yang digunakan, karena dapat membantu meningkatkan pengetahuan remaja terkait masalah gizi. Ketika seseorang mendapatkan lebih banyak pengetahuan tentang nutrisi yang tepat, mereka menjadi lebih cerdas dalam memilih makanan mereka, memilih makanan yang berkualitas tinggi dan lebih sehat. Kecenderungan ini lebih menonjol di negara-negara maju di mana akses ke informasi dan sumber daya lebih mudah tersedia (Seki & Fayasari, 2019).

Edukasi gizi tidak dapat terwujud tanpa penggunaan alat bantu visual atau media untuk mendukung kegiatan edukasi yang sedang berlangsung. *Leaflet* umumnya dipilih sebagai media pendidikan karena sifat visualnya. Mata adalah organ indera utama yang mentransmisikan pengetahuan ke otak, terhitung sekitar 75% hingga 87% dari perolehan pengetahuan, sedangkan sisanya 13% hingga 25% diperoleh melalui panca indera lainnya (Herman et al., 2020).

KAJIAN TEORITIS

Tinjauan Umum

Pola makan sehat adalah upaya yang dilakukan untuk mengontrol kuantitas dan kualitas makanan yang dikonsumsi, dengan tujuan untuk menjaga kesehatan seseorang, memastikan nutrisi yang tepat, dan mencegah atau mengobati penyakit. Pola makan yang tidak sehat dapat dikaitkan dengan beberapa penyakit seperti hiperkolesterolemia, diabetes, penyakit jantung, kanker, kerusakan hati, osteoporosis, dan komplikasi kardiovaskular lainnya (Adrian & Wirjatmadi, 2012)

Komponen-komponen gizi seimbang diantaranya kecukupan kuantitas dan kualitas makanan. Beragam zat gizi seperti protein, vitamin, mineral dan energi diperlukan untuk mendukung pertumbuhan, pemeliharaan kesehatan dan aktivitas sehari-hari. Beragam jenis makanan yang dapat dikonsumsi adalah makanan pokok seperti kentang dan singkong, buah-buahan yang berwarna, sayuran hijau atau warna lainnya dan lauk pauk sumber protein seperti daging, ikan dan telur. Mengonsumsi makanan bergizi ini dapat membantu mencegah diabetes dan hipertensi (Fatimah & Siregar, 2020).

Pola konsumsi sayur dan buah seseorang dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang berasal dari dalam diri individu dapat dikaitkan dengan pengetahuan, preferensi, jenis kelamin, status kesehatan, uang saku dan nafsu makan. Faktor eksternal yang berasal dari luar yaitu dukungan orang tua, dukungan teman sebaya, keterpaparan media, budaya, agama dan kepercayaan.

Konsumsi buah dan sayur yang kurang akan berdampak bagi tubuh seperti meningkatkan kolesterol darah, gangguan penglihatan mata, menurunkan kekebalan tubuh, meningkatkan risiko kegemukan, meningkatkan risiko kanker kolon, meningkatkan resiko sembelit (konstipasi). Masalah yang seringkali dihadapi remaja bila kekurangan gizi diantaranya, anemia, obesitas, kekurangan energi kronis.

Tinjauan Umum Media *Audio Visual* dan Ceramah

Video adalah salah satu media yang digunakan dengan menyediakan komponen visual dan auditori, video mampu menghadirkan objek dan peristiwa dalam bentuk aslinya. Jenis media ini memungkinkan siswa untuk memahami pesan pendidikan secara lebih signifikan, karena informasi yang disampaikan melalui video lebih mudah dipahami secara keseluruhan (Meidiana et al., 2018).

Kementerian Kesehatan menyatakan bahwa metode ceramah tanya jawab merupakan cara yang efektif untuk menyampaikan informasi yang banyak dalam waktu singkat. Ceramah tanya jawab merupakan media yang membuat siswa mampu menyerap informasi secara lebih efektif dengan tidak hanya mendengarkan pembicara tetapi juga menggunakan indra lainnya untuk memahami materi.

Salah satu manfaat dari ceramah tanya jawab adalah dapat mengakomodasi audiens yang lebih besar, sehingga memberikan informasi baru yang lebih banyak kepada individu. Di sisi lain, diskusi kelompok memiliki keuntungan dari target audiens yang lebih kecil, yang memungkinkan diskusi lebih terarah dan terfokus (Putri et al., 2019).

Kerangka Konsep

Penyuluhan sayur dan buah merupakan variabel independen dalam bagan kerangka konsep. Perubahan perilaku merupakan salah satu hasil yang diantisipasi dari pendidikan kesehatan, terutama yang bertentangan dengan nilai-nilai kesehatan. Transformasi ini biasanya dimulai dengan proses pengambilan keputusan, diikuti oleh tahap identifikasi, dan akhirnya tahap internalisasi. Kerangka konsep bagian variabel dependen terdiri dari pengetahuan yang merupakan kemampuan, sikap dan tindakan.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Desain penelitian yang akan di gunakan yaitu *quasi experimental* dengan desain *Nonequivalent Control Group Design*

Tabel 1. Nonequivalent Control Group Design

Kelompok Intervensi	01	X	02	05
Kelompok Kontrol	03	X	04	06

Keterangan :

01 : *pre test* kelompok Intervensi

02 : *post test* kelompok Intervensi

03 : *pre test* kelompok Kontrol

04 : *post test* kelompok Kontrol

05 : *post test* yang kedua kalinya pada kelompok Intervensi

06 : *post test* yang kedua kalinya pada kelompok Intervensi

X : perlakuan yang diberikan berupa pemutaran video edukasi dan penyuluhan dengan Ceramah dan menggunakan *Leaflet*

Peneliti memberikan pretest sebelum dilakukan penyuluhan kepada objek peneliti, *posttest* juga diberikan diakhir penelitian yaitu dengan memberikan penyuluhan dengan metode sokratik yaitu dengan adanya komunikasi dua arah antar penyuluh serta responden dan pembagian *leaflet* pada kelompok Intervensi dan Kontrol, dan setelah itu akan diberikan edukasi berupa video pada kelompok Intervensi. Sedangkan pada kelompok kontrol yaitu siswa (responden) yang terdaftar aktif dalam system akademik sekolah SMA 1 Limboto, sehingga akan di analisis untuk menarik kesimpulan penelitian.

Lokasi dan Waktu

1. Lokasi

Lokasi penelitian dilaksanakan di SMA 1 Limboto, Kabupaten Gorontalo, yang beralamat kan di Jalan Jendral Sudirman No.247, kayubulan, kecamatan. Limboto.

2. Waktu

Penelitian ini dilaksanakan pada 06 Maret sampai 06 Mei 2023

Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi dalam penelitian adalah seluruh Siswa kelas X, dan XI, SMA 1 Limboto yang ada di Kabupaten Gorontalo dengan jumlah 978 Orang

2. Sampel

Penelitian ini merupakan jenis penelitian *komparatif numeric* berpasangan dua kali pengukuran. Jenis penelitian ini menggunakan rumus untuk menentukan sampel sebagai berikut :

$$n = \left[\frac{(z\alpha + z\beta)s}{x_1 - x_2} \right]^2$$

$$n = \left[\frac{(1,96 + 0,8)8,24}{3,71} \right]^2$$

$$n = \left[\frac{2,8 \times 8,24}{3,71} \right]^2$$

$$n = 76$$

Keterangan :

n = Besar sampel

Z α = Kesalahan tipe 1 ditetapkan 5% $z\alpha = 1,96$

Z β = Kesalahan tipe 2 ditetapkan sebesar 20% $z\beta = 0,84$

$X^1 - X^2$ = Selisi yang dianggap bermakna = 3,71

S = Simpang baku = 8,24

Berdasarkan hasil perhitungan sampel diperoleh hasil 76, sehingga pada penelitian ini membutuhkan sampel sebanyak 38 sampel pada kelompok Intervensi dan 38 sampel pada kelompok Kontrol.

3. Teknik Pengambilan Sampel

Pengambilan sampel penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Kriteria sampel dalam penelitian ini yaitu :

- a. Kriteria Inklusi : Remaja berusia 16-19 tahun, remaja yang bertempat tinggal di Kabupaten Gorontalo dan subyek bersedia mengikuti penelitian.
- b. Kriteria Eksklusi : Subyek menolak untuk berpartisipasi dalam penelitian. Sampel pada penelitian ini berjumlah 38 orang yang dibagi menjadi 2 bagian, antara lain : Pertama, Kelompok Intervensi yang diberikan penyuluhan gizi dengan media *Audio Visual* dan *leaflet* sebanyak 38 orang. Kedua, Kelompok Kontrol yang tidak diberikan penyuluhan gizi dengan *Audio Visual* sebanyak 38.

4. Langkah-langkah pengumpulan data

- a. Tahap persiapan : Pada tahap ini peneliti melakukan pengurusan surat perizinan kesekolah SMA 1 Limboto Kabupaten Gorontalo. Setelah diberikan izin, peneliti mengonfirmasi kembali kepada remaja yang akan menjadi responden. Peneliti menyediakan topik atau materi yang akan diberikan.
- b. Tahap pelaksanaan : Perkenalan diri kepada responden, menyampaikan maksud dan tujuan, memberikan materi tentang buah dan sayur, membagikan video berupa animasi dan *leaflet* kepada responden sebagai pegangan untuk menambah wawasan mengenai buah dan sayur, kemudian memberikan kesempatan kepada responden untuk bertanya.

Variabel Penelitian

Variabel adalah semua wujud seluruh yang ditetapkan oleh seorang peneliti. Variabel pada penelitian ini terdiri dari Variabel Bebas (*independent variable*) ialah penyuluhan gizi dengan media *Audio Visual* dan *leaflet*, sedangkan variabel terikat (*dependent variabel*) ialah pengetahuan, sikap dan tindakan remaja tentang konsumsi buah dan sayur.

Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian

Teknik pengumpulan data dibagi menjadi, data primer yaitu diperoleh langsung dari responden dengan menggunakan kuesioner. Data sekunder diperoleh dari jurnal terkait penelitian dari Dinas Kesehatan Kabupaten Gorontalo 2022. Instrumen penelitian terdiri dari kuesioner, media animasi dan media *leaflet*.

Pengolahan dan Penyajian Data

Pengolahan data dilakukan secara manual dan elektronik dengan menggunakan kalkulator dan komputer dengan program pengolahan data statistik SPSS. Tahapan pengolahan data yaitu *editing, coding, entry* dan *tabulasi*. Penyajian data disajikan dalam bentuk tabel dan narasi.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis dibagi menjadi dua bagian yaitu, analisis univariat yang digunakan untuk melihat gambaran, distribusi dan mendeskripsikan variabel independen dan dependen, sedangkan analisis bivariat digunakan untuk mengetahui pengaruh penyuluhan konsumsi sayur dan buah terhadap perubahan perilaku dan diukur menggunakan uji statistik *t berpasangan* $\alpha = 0,05$ yaitu, uji *paired sampel T-Test* dan uji *Independen Sampel T-Test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Limboto Kabupaten Gorontalo dari tanggal 06 Februari s/d 06 Mei. Sampel dalam penelitian ini adalah Siswa SMA Negeri 1 Limboto Kabupaten Gorontalo. Penelitian ini terbagi atas kelompok Intervensi yang diberikan penyuluhan, pembagian *leaflet* dan pemutaran video *audio visual*, sedangkan pada kelompok kontrol responden hanya di berikan penyuluhan dan pembagian *leaflet*.

Teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner dan *food frequency questionnaire* (FFQ) yang di sesuaikan dengan tujuan khusus penelitian yang akan di capai. Hasil pengolahan data dilakukan menggunakan komputer dengan SPSS sebagai berikut :

1. Karakteristik Responden

a. Distribusi Responden Menurut Jenis Kelamin

Responden yang paling banyak yaitu perempuan berjumlah 43 orang (56,6%) sedangkan paling sedikit yaitu responden laki-laki berjumlah 33 orang (43,4%).

b. Distribusi Responden Menurut Umur

Responden yang paling banyak yaitu berumur 16 tahun berjumlah 39 orang (51,3 %) sedangkan umur yang paling sedikit yaitu responden berumur 15 tahun dengan jumlah 7 orang (9,2%).

c. Distribusi Responden Berdasarkan Kelas

Responden yang paling banyak yaitu kelas X dengan jumlah 42 orang (55,3%) sedangkan paling sedikit yaitu responden dari kelas XI dengan jumlah 34 orang (44,7%).

d. Distribusi Responden Berdasarkan Pendapatan Keluarga

Responden dengan pendapatan cukup sebanyak 40 orang (52,6%) sedangkan responden dengan pendapatan kurang berjumlah 36 orang (47,4%).

Hasil penelitian yang saya dapatkan, penggunaan media leaflet, audio visual dan juga metode ceramah ternyata memang terbukti mampu memberikan informasi dengan cepat dan dapat merubah perilaku pengetahuan, sikap, dan tindakan.

2. Analisis Univariat

a. Prevalensi Konsumsi sayur dan buah pada kelompok kasus dan control sebelum dan setelah di lakukan penyuluhan

Kelompok intervensi sebelum dilakukan penyuluhan menunjukkan buah yang paling sering dikonsumsi dengan frekuensi konsumsinya, setelah dilakukan penyuluhan dikatakan ada peningkatan frekuensi konsumsi buah dan sayur pada siswa SMA Negeri 1 Limboto pada kelompok kasus dan kelompok kontrol.

b. Distribusi Frekuensi Pengetahuan *Pre Test*, *Post Test 1*, dan *Post Test 2* pada kelompok intervensi dan kontrol

Kelompok intervensi sebelum dilakukan penyuluhan (*Pre Test*) memiliki nilai rerata 48,68 dan SD 16,631 dengan skor pengetahuan terendah 20 dan skor pengetahuan tertinggi adalah 80. Pengetahuan pada kelompok intervensi setelah diberikan penyuluhan (*Post Test 1*) memiliki nilai rerata 39,47 dan SD 8,366 dengan skor pengetahuan terendah 30 dan tertinggi 50. Pada hari ke-7 dilakukan penyuluhan (*Post Test 2*) memiliki nilai rerata 66,32 dan SD 4,889 dengan skor pengetahuan terendah dari responden 60 dan tertinggi adalah 70.

Pengetahuan pada kelompok kontrol yang tidak diberikan intervensi memiliki *Pre Test* dengan nilai rerata 39,47 dan SD 17,234 dengan skor pengetahuan terendah adalah 10 dan skor tertinggi adalah 60. Pengetahuan pada kelompok kontrol memiliki *post test 2* dengan nilai rerata 52,63 dan SD 6,011 dengan skor pengetahuan terendah dari responden adalah 40 dan skor pengetahuan tertinggi adalah 60.

c. Distribusi Frekuensi Sikap *Pre Test*, *Post Test 1*, dan *Post Test 2* pada kelompok intervensi dan kontrol

Kelompok intervensi sebelum penyuluhan (*Pre Test*) nilai rerata 27,58 dan SD 4,189 dengan skor terendah 20 dan tertinggi 34. Sikap kelompok intervensi setelah *Post Test 1* nilai rerata 40,64 dan SD 4,264 dengan skor terendah 34 dan tertinggi 56. Sikap kelompok intervensi setelah 7 hari dilakukan *Post Test 2* nilai rerata 51,74 dan SD 1,408 dengan skor terendah 48 dan tertinggi 54.

Sikap kelompok kontrol memiliki *Pre Test* dengan nilai rerata 25,32 dan SD 4,491 dengan skor sikap terendah adalah 20 dan tertinggi 42. *Post Test 1* dengan nilai rerata 28,05 dan SD 10,343 dengan skor terendah 20 dan tertinggi 50. *Post Test 2* nilai rerata 40,74 dan SD 3,668 dengan skor sikap terendah 34 dan tertinggi adalah 46.

d. Distribusi Frekuensi Tindakan *Pre Test*, *Post Test 1*, dan *Post Test 2* pada kelompok intervensi dan kontrol

Kelompok intervensi sebelum dilakukan penyuluhan (*Pre test*) memiliki nilai rerata 19,32 dan SD 1,068 dengan skor tindakan terendah 16 dan tertinggi 20. Penyuluhan dilakukan *Post Test 1* memiliki nilai rerata 29,84 dan SD 2,991 dengan skor terendah 24 dan tertinggi 36. Pada *Post Test 2* memiliki nilai rerata 36,38 dan SD 2,384 dengan skor terendah 32 dan tertinggi 40.

Tindakan kelompok kontrol memiliki *Pre Test* dengan nilai rerata 19,16 dan SD 1,001 dengan skor terendah 18 dan tertinggi 20. *Post test 1* memiliki nilai rerata 28,26 dan SD 3,090 dengan skor terendah 22 dan tertinggi 34. *Post Test 2* dengan nilai rerata 29,89 dan SD 2,939 dengan skor terendah dari responden adalah 24 dan tertinggi 36.

3. Analisis Bivariat

a. Perbedaan *Pre Test*, *Post Test 1* dan *Post Test 2* Pengetahuan pada Kelompok Intervensi dan Kontrol

Hasil kelompok intervensi nilai rerata dari *Pre Test* dan *Post Test 1* mendapatkan hasil nilai p-value sebesar 0.010, kemudian pada *Post Test 1* dan *Post Test 2* nilai p-value sebesar 0.000, sedangkan *Pre Test* dan *Post Test 2* nilai p-value sebesar 0.000. Hal ini menunjukkan dengan menggunakan uji *Wilcoxon* bahwa ada pengaruh penyuluhan konsumsi sayur dan buah terhadap pengetahuan siswa di SMA Negeri 1 Limboto.

Pada kelompok kontrol *Pre Test* dan *Post Test 1* mendapatkan nilai p-value 0.020, kemudian *Post Test 1* dan *Post Test 2* mendapatkan p-value 0.000. Hal ini menunjukkan dengan menggunakan uji *Wilcoxon* bahwa ada perbedaan pengetahuan *pre test*, *post test 1* dan *post test 2* pada kelompok kontrol di SMA Negeri 1 Limboto.

b. Perbedaan *Pre Test*, *Post Test 1* dan *Post Test 2* Sikap pada Kelompok Intervensi dan Kontrol

Hasil kelompok intervensi nilai rerata dari *Pre Test* dan *Post Test 1* mendapatkan hasil nilai p-value sebesar 0.000, kemudian pada *Post Test 1* dan *Post Test 2* nilai p-value sebesar 0.000, sedangkan *Pre Test* dan *Post Test 2* nilai p-value sebesar 0.000. Hal ini menunjukkan dengan menggunakan uji *Wilcoxon* bahwa ada pengaruh penyuluhan konsumsi sayur dan buah terhadap sikap siswa di SMA Negeri 1 Limboto.

Pada kelompok kontrol *Pre Test* dan *Post Test 1* mendapatkan nilai p-value 0.993, kemudian *Post Test 1* dan *Post Test 2* mendapatkan p-value 0.000, sedangkan *Pre Test* dan *Post Test 2* nilai p-value 0.000. Hal ini menunjukkan dengan menggunakan uji *Wilcoxon* bahwa ada perbedaan sikap *pre test*, *post test 1* dan *post test 2* pada kelompok kontrol di SMA Negeri 1 Limboto.

c. Perbedaan *Pre Test*, *Post Test 1* dan *Post Test 2* Tindakan pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Hasil kelompok intervensi nilai rerata dari *Pre Test* dan *Post Test 1* mendapatkan hasil nilai p-value sebesar 0.000, kemudian pada *Post Test 1* dan *Post Test 2* nilai p-value sebesar 0.000, sedangkan *Pre Test* dan *Post Test 2* nilai p-value sebesar 0.000. Hal ini menunjukkan dengan menggunakan uji *Wilcoxon* bahwa ada pengaruh penyuluhan konsumsi sayur dan buah terhadap tindakan siswa di SMA Negeri 1 Limboto.

Pada kelompok kontrol *Pre Test* dan *Post Test 1* mendapatkan nilai p-value 0.000, kemudian *Post Test 1* dan *Post Test 2* mendapatkan p-value 0.033. Hal ini menunjukkan dengan menggunakan uji *Wilcoxon* bahwa ada perbedaan tindakan *pre test*, *post test 1* dan *post test 2* pada kelompok kontrol di SMA Negeri 1 Limboto.

d. Perbedaan Pengetahuan Terhadap Konsumsi Sayur dan Buah Pada Kelompok Intervensi dan Kontrol

Pada uji *mann-whitney* didapatkan nilai rata-rata *pre test* intervensi yaitu 44,53, sedangkan nilai rata-rata pada *pre test* kontrol yaitu 32,47 dengan nilai *p-value* 0,015 ($p < 0.05$). Maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan penyuluhan konsumsi sayur dan buah dengan pengetahuan pada *post test 1* dan *post test 2* terhadap siswa pada kelompok intervensi dan kontrol di SMA Negeri 1 Limboto.

e. Perbedaan Sikap Terhadap Konsumsi Sayur dan Buah Pada Kelompok Intervensi dan Kontrol

Pada Uji *mann-whitney* didapatkan nilai rata-rata pada *pre test* intervensi yaitu 46,28, sedangkan nilai rata-rata pada *pre test* kontrol yaitu 30,72 dengan nilai *p-value* 0,002 ($p < 0.05$).

Maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan penyuluhan konsumsi sayur dan buah dengan sikap pada *post test 1* dan *post test 2* terhadap siswa pada kelompok intervensi dan kontrol di SMA Negeri 1 Limboto.

f. Perbedaan Tindakan Terhadap Konsumsi Sayur dan Buah Pada Kelompok Intervensi dan Kontrol

Pada uji *mann-whitney* didapatkan nilai rata-rata pada *pre test* intervensi yaitu 40,29, sedangkan nilai rata-rata pada *pre test* kontrol yaitu 36,71 dengan nilai *p-value* 0,400 ($p > 0.05$). Maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan penyuluhan konsumsi sayur dan buah dengan tindakan pada *post test 1* dan *post test 2* terhadap siswa pada kelompok intervensi dan kontrol di SMA Negeri 1 Limboto.

KESIMPULAN

Berdasarkan tujuan dan hasil penelitian bahwa ada pengaruh penyuluhan konsumsi sayur dan buah terhadap perubahan perilaku pada siswa di SMA Negeri 1 Limboto yaitu dengan memberikan penyuluhan dengan metode ceramah, video *audio visual*, serta pemberian *leaflet* terdapat peningkatan yang signifikan pengetahuan, sikap dan tindakan pada kelompok intervensi di SMA Negeri 1 Limboto.

Hasil yang didapatkan yaitu, ada peningkatan frekuensi konsumsi sayur dan buah pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol sebelum dan setelah dilakukan penyuluhan di SMA Negeri 1 Limboto, ada pengaruh penyuluhan konsumsi sayur dan buah terhadap pengetahuan siswa di SMA Negeri 1 Limboto, ada pengaruh penyuluhan konsumsi sayur dan buah terhadap sikap siswa di SMA Negeri 1 Limboto, ada pengaruh penyuluhan konsumsi sayur dan buah terhadap tindakan pada siswa di SMA Negeri 1 Limboto dan ada perbedaan perilaku konsumsi sayur dan buah pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol di SMA Negeri 1 Limboto.

SARAN

Adapun saran setelah dilakukan penyuluhan kesehatan tentang konsumsi sayur dan buah diharapkan para siswa lebih merubah pola makan yang sehat serta pola hidup agar tidak terjadinya komplikasi penyakit lain. Penelitian ini kiranya dapat bermanfaat bagi peneliti-peneliti yang lain di masa mendatang untuk meneruskan dan lebih mendalaminya, serta dapat mengembangkan penelitian ini dengan metode dan media pendidikan kesehatan yang lain

Bagi Sekolah diharapkan dengan penelitian ini dapat meningkatkan kualitas pembelajaran yang ada di sekolah dalam memberikan komunikasi, informasi, dan edukasi (KIE) khususnya tentang kesehatan dan pentingnya akan buah dan sayur kepada siswa dalam pencegahan penyakit tidak menular lainnya.

DAFTAR REFERENSI

- Adrian, & Wirjatmadi. (2012). Peran Gizi dalam Siklus Kehidupan. In Slideshare.Net. Penerbit Kencana Prenada Media Group.
- Azhari, M. A., & Fayasari, A. (2020). Pengaruh edukasi gizi dengan media ceramah dan video animasi terhadap pengetahuan sikap dan perilaku sarapan serta konsumsi sayur buah. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 5(1), 55.
- Fatimah, P. S., & Siregar, P. A. (2020). Konsumsi Buah, Sayur Dan Ikan Berdasarkan Sosio Demografi Masyarakat Pesisir Provinsi Sumatera Utara. *Contagion: Scientific Periodical Journal of Public Health and Coastal Health*, 2(1), 51.
- Herman, Citrakesumasari, Hidayanti, H., Jafar, N., & Virani, D. (2020). Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Leaflet Kemenkes Terhadap Perilaku Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Remaja Di Sma Negeri 10 Makassar. *Jurnal Gizi Masyarakat Indonesia: The Journal of Indonesian Community Nutrition*, 9(1), 39–50.
- Meidiana, R., Simbolon, D., & Wahyudi, A. (2018). Pengaruh Edukasi melalui Media Audio Visual terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Overweight. *Jurnal Kesehatan*, 9(3), 478–484.
- Muhayati, A., & Ratnawati, D. (2019). Hubungan Antara Status Gizi dan Pola Makan dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 9(1), 563–570.
- Putri, L. D., Solehati, T., & Trisyani, M. (2019). Perbandingan Metode Ceramah Tanya Jawab Dan Focus Group Discussion Dalam Meningkatkan Pengetahuan Dan Sikap Siswa. *Siklus : Journal Research Midwifery Politeknik Tegal*, 8(1), 80–86.
- Sekti, R. M., & Fayasari, A. (2019). Edukasi gizi dengan Media Audiovisual terhadap Pola Konsumsi Sayur Buah pada Remaja SMP di Jakarta Timur. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIKA)*, 1(2), 77–88.